

C'est quoi Cité'Sage ?

Manon, animatrice du pôle Cité'Sage, vous accueille pour vous proposer :

- des ateliers créatifs et manuels
- des ateliers santé / bien-être / sportifs adaptés à chacun
- un accès à la culture et à la découverte par le biais de visites, films, lectures partagées...
- des sorties et mini-séjours nature, ville, culture, sport, bien-être...

Mais aussi (et même surtout), Manon vous accompagne dans la réalisation de vos projets collectifs. Vous avez une idée de sortie, d'atelier, d'animation de temps partagés, de sport...? On reste actifs en cassant l'isolement en créant des projets collectifs ensemble !



Une animatrice à votre disposition :
Manon



citesage@mjc gourdon.fr



06.74.95.39.37



Place Noël Poujade,
46300 Gourdon

Adhérer à la MJC

L'adhésion est obligatoire pour participer à une activité et à la vie de l'Association. Elle est valable du 1er septembre 2025 au 31 août 2026.

Adulte : 25€

Famille (2) : 38€

Carte usager (3) : 2€

(2) Famille : couple ou au moins 1 adulte + 1 enfant mineur ou plus (même foyer fiscal)

(3) Réservée à certains stages ou activités ponctuelles.

Le programme est disponible en début de chaque mois sur site de la MJC
www.mjc gourdon.fr



Avril



”



Cité'Sage

**"La capacité est le trésor
de la jeunesse, la sagesse est
celui de la vieillesse"**

- Mazouz Hacène, Médecin

Visite musée - Vendredi 3

Visite libre du Musée Henri Martin à Cahors. RDV à 14h parking de l'hivernerie. Transport en mini-bus.
Tarifs : de 5€ à 9€ selon QF



« Sage et zen » - Mardi 7

pendant 1h nous partagerons nos petits trucs pour lutter contre le stress et les « coups de blues ». La sophrologie, le shiatsu et les fleurs de Bach seront abordées (théorie et/ou pratique). 14h à la salle de danse de la MJC. Gratuit



Conférence - Vendredi 10

« le cavalier de Notre Dame » Espace J.Carmet au Vigan.
RDV à 20h parking de l'hivernerie. Transport en mini-bus.
Tarifs : de 1€ à 5€ selon QF



Randos

02/04 : « le sentier de Cayret » à St Germain du Bel Air, 6 km
09/04 : « autour du lac écoute s'il pleut » à Gourdon, 6 km
17/04 : rando « chemin des calvaires » à Rouffilhac, 4 km
rdv 14h parking de l'hivernerie, transport en mini-bus.
Gratuit

**Inscription nécessaire,
a minima 7 jours avant,
afin de faciliter l'organisation.**

**« Départ de votre domicile possible,
n'hésitez pas à contacter Manon. »**

Aprem jeux - Mardi 14

Venez découvrir de nouveaux jeux de société et défier nos équipes à vos jeux favoris.
à la ludothèque de la MJC rdv 14h / Gratuit



Sortie au SPA - Jeudi 16

SPA de la truite dorée à Vers. Peignoir et serviette fournis. RDV à 13h30 parking de l'hivernerie. Transport en mini-bus.
Tarifs : de 10€ à 30€ selon QF